



Dolomiten Klettersteigwoche

Via ferrata de dolomiti!

Eine unvergleichliche Kulisse, markante, luftige Grate, verspielte Türme und imposante Tiefblicke machen die Dolomiten mit Geisler-, Sella- und Langkofelgruppe zum grandiosen Gebiet für Kletterfreunde. Vom Sellajoch aus, bekannt für seine Edelweißwiesen, erobern wir mit leichtem Gepäck auf bestens gesicherten Klettersteigen die schönsten Gipfel der Region. Dabei werden von Sonntag bis Freitag je nach Können der Gruppe und Wetterlage in der nahen Umgebung Klettersteige verschiedener Schwierigkeitsgrade durchgeführt. Die angegebenen Touren sind Vorschläge. Der Bergführer entscheidet vor Ort, angepasst an das Leistungsniveau der Gruppe und die Wetterbedingungen, welche Touren gemacht werden. In Fahrgemeinschaften fahren wir mit den eigenen Fahrzeugen zu den jeweiligen Ausgangspunkten. Untergebracht sind wir in dieser Woche in einer gemütlichen, landestypischen Pension, der Albergo Alpino al Cavalletto in Alba di Canazei (oder einer anderen gemütlichen Unterkunft).

Anforderungen

Kondition 

Aufstiege bis zu 1.000 Höhenmeter, Gehzeit zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

Technik 

Klettersteige der Kategorie B,C, D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Grödnerjoch - Kl. Tschierspitze - Klettersteigtechnik - Unterkunft in Alba di Canazei / [Alpino al Cavalletto](#)

Je nach Wetterlage und Leistungsniveau der Gruppe wird der Bergführer andere Touren gehen. Die Klettersteige in den Dolomiten sind schon älter und auch häufig begangen. Man muss mit abgespeckten Passagen rechnen. Dadurch können sich die angegebenen Schwierigkeiten verschärfen. Kleine Tschierspitze KS 3 B/C Wir starten gleich mit einer Eingetour auf die Kleine Tschierspitze. Der Klettersteig bietet alles was man sich von einem Klettersteig erwartet. Stahlstifte und Leitern entschärfen die schwierigsten Stellen. Danach fahren wir zusammen zu unserer Unterkunft nach Alba di Canazei, wo wir während dieser Woche untergebracht sein werden.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Sellajoch - Seilbahn Langkofelscharte - Oskar-Schuster-Steig - Plattkofel

Oskar - Schuster - Steig KS 2/3 B/1+ Mit der Kabinenbahn fahren wir zur Langkofelscharte 2679 m, Abstieg durch das Langkofelkar zur Langkofelhütte 2253 m, von dort aus steigen wir durch das wilde Plattkofelkar und über ein steiles Schneefeld zum Einstieg. Der weitere Aufstieg erfolgt über die Nordflanke des Plattkofels, bis wir den Gipfel mit 2956 m erreichen. Hier erwartet uns eine grandiose Aussicht auf Zillertaler, Stubai, Öztaler und Pitztaler Alpen, die Brenta, Ortler und sowie die gesamten Dolomiten. Den Abstieg gehen wir über den normalen Wanderweg bis zum Friedrich - August - Weg, zurück bis zum Ausgangspunkt.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Grödnerjoch - Pisciadu-Klettersteig - Pisciadu Gipfel (2985m)

Pisciadu KS 3/4 C Vom Parkplatz geht es direkt los, unterhalb des Grödnerjochs vorbei am Fuße des Exner Turms zum Einstieg. Über zum Teil senkrechte, gut gesicherte Wandstufen sowie eine steile Gipfelwand steigen wir auf bis zum Highlight - die spektakuläre Hängebrücke. Weiter zur Pisciadu Hütte 2585 m, wo wir Mittag machen. Abstieg durch das wunderschöne Mittagstal zum Parkplatz.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 850m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 4: Sellajoch - Pössnecker Steig - Piz Selva - Val Setus

Pössnecker KS 4 C/D Alternativ : Via ferrata delle Trincee KS -4 C Ein Fußmarsch, vom Sellajoch ca. 40 min, an den Sellatürmen vorbei zum Einstieg. Unser Weg führt über eine steile Wand in einen Kamin mit Eisenstiften, weiter zu einer luftigen Schuppe. Nach der ersten Wandhälfte können wir uns bei einer kleinen Wanderung über Schotterterrassen ausruhen für den 2ten Teil. Der Ausstieg ist der Piz Selva 2941 m. Gipfelrast machen wir am Piz Miara 2965 m, wo ein 8 m großes Gipfelkreuz über Wolkenstein wacht. Abstieg durch das Val Setus, kurzer gesicherter Steig zum Val Lasties zurück zum Sellajoch.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 5: Canazei - Seilbahn Ciampac - Finanziere Steig - Colac - Val Contrin

Finanziere KS 3/4 - C Auffahrt mit der Ciampac Bahn, kurzer Zustieg über den wir in die Nordwand des Colac einsteigen. Rassiger Steig in einer traumhaft gelegenen Landschaft. Mit Blick zum Sellastock und Langkofel. Bei einer Rast auf einem kleinen Gipfel des Colac 2715 m geht der Abstieg gut gesichert ins Val Contrin, mit ständigem Blickkontakt auf die mächtige Marmolada.

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Sellajoch - Col Rodella Klettersteig - Heimreise

Col Rodella KS 3/4 C Kurzer Aufstieg zum Col Rodella, vorbei an der Campitello Bergstation. Südostseitig erwartet uns ein neuer schöner Klettersteig. Nach einem letzten, italienischen Capuccino treten wir die Heimreise an.

Höhenunterschied: bergauf 300m | bergab 300m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Ausrüstung

| | |
|---|--|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C |
|  KLETTERSTEIGHANDSCHUHE (OPTIONAL) |  KLETTERSTEIGSET* |
|  STEINSCHLAGHELM* |  SITZGURT* |
|  FUNKTIONSSOCKEN |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG |
|  LEICHTE HÜTTENHOSE |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG |  WÄRMENDE JACKE |
|  REGENSCHUTZ |  MÜTZE / STIRNBAND |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |  SONNENSCHUTZ |
|  TRINKFLASCHE |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |
|  HÜTTENSCHUHE |  KLEINER KULTURBEUTEL |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile) |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |
|  TASCHENLAMPE |  BLASENPFLASTER & TAPE |

Die mit einem * gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer
5 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag
Parkgebühren
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

6 Tage von Sonntag - Freitag

TREFFPUNKT

12:00 Uhr Grödnerjoch Talstation Sessellift

RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

PARKEN

Grödnerjoch, links beim ersten Sessellift. Gebührenpflichtig.

Preise und Termine



EUR 1275.00 pro Person



S55-24-1

07.07.2024 - 12.07.2024



S55-24-3

25.08.2024 - 30.08.2024



S55-24-2

28.07.2024 - 02.08.2024



S55-24-4

08.09.2024 - 13.09.2024

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

AV Karte Nr. 52/1

Tabacco Karten, 06, 1:25.000

Unterbringung

Sie sind in einer Pension oder im Hotel untergebracht. In der Regel sind es Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Auf Anfrage sind Einzelzimmer gegen Aufpreis und sofern verfügbar möglich. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

Verpflegung:

In der Unterkunft werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Für die Aktivitäten reicht es aus, wenn du genügend Getränke und einen kleinen Snack (Energieriegel) oder eine Brotzeit für zwischendurch mitnimmst.

Anreise:

Mit dem Auto:

Aus Österreich oder Deutschland kommend auf der A12/A13/A22 Inntal/Brennerautobahn zur Ausfahrt Klausen. Dort in das Grödnertal und über Wolkenstein auf das Grödner Joch.

Grödner Joch Parkplatz kostenpflichtig.

Parkplatz Sellajoch kostenfrei.

Mit der Bahn:

Nach Bruneck und von dort mit dem Bus (Linie 460) nach Corvara zum Busbahnhof, umsteigen und mit dem Bus (Linie 471) auf das Grödner Joch.

Oder mit der Bahn nach Waidbruck und mit dem Bus (Linie 350) nach Wolkenstein, umsteigen und weiter mit dem Bus (Linie 471) auf das Grödner Joch (<https://www.sii.bz.it/>).

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:

Val Gardena/Gröden Marketing - Südtirol / Italien

Tel.: +39 0471 777 777

www.valgardena.it/de

Wichtiger Hinweis:

Während der Tourenwoche kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Verlaufs kommen. Der geplante Verlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis 600 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 4 und 6 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege mehr als 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe

Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe, senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen
und seitlich anheben



5x Liegestütz
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

